



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Joseph W. Reardon  
Director

**Comer Bien Vivir Bien  
Si está en sus 60s o más**



La División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir al desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad hispana ofrece en esta ocasión algunas sugerencias alimenticias para personas que se encuentran en sus 60 años de edad o más.

El grupo de personas de mayor edad se subdivide en ocasiones en tres categorías: (50 -65) años, (65-74) años y, (sobre 75) años. En este artículo nos centraremos en los dos subgrupos de mayor edad.

Cuando nos referimos a personas de 65 o más años de edad es muy importante comprender que sus necesidades de consumir proteínas, minerales y vitaminas es la misma que en personas mas jóvenes, a pesar de que su actividad física es menor, sobre todo si están físicamente restringidos.

Es por ello imperativo que ellos consuman una alimentación muy nutritiva aunque en cantidades pequeñas.

Por lo general las personas que pertenecen a estos dos grupos de edad requieren mayores dosis de los siguientes nutrientes:

**Vitamina B**

Si no cuentan con una dieta balanceada y consumen cada día alimentos de todos los grupos (proteínas, vegetales, frutas, leguminosas), por lo general no cuentan con suficiente vitamina B en sus organismos, sobre todo vitamina B 12.

**Vitamina B 12**

Normalmente el cuerpo obtiene la vitamina B 12 durante el proceso de la digestión; luego de separarla de las proteínas esta vitamina es absorbida por los intestinos.

Muchas personas con más de 60 años de edad sufren de un tipo de gastritis llamada atrófica, que impide al organismo separar la vitamina B 12 de las proteínas y absorberla. En estos casos es aconsejable consumir suplementos de vitamina B o consumir cereales fortificados que la contengan.

### **Calcio**

A partir de los 30 años de edad nuestros huesos comienzan a perder calcio, este proceso empeora considerablemente con el paso de los años. Consumir la dosis adecuada de calcio cada día contribuye a mantener nuestros huesos saludables. La dosis diaria recomendada para mujeres y varones hasta después de los 50 años es de 1200 mg

### **Vitamina D**

La vitamina D es necesaria para metabolizar el calcio y su deficiencia puede llevar al debilitamiento y deformación de los huesos en las personas mayores. Las personas de edad requieren dosis extras de vitamina D debido a varias razones: pasan mucho tiempo en casa y no reciben suficiente sol; la piel pierde la habilidad para procesar la vitamina D; con la edad los riñones pierden eficacia para procesar la vitamina D.

Para metabolizar el calcio adecuadamente, además de la vitamina D es necesario consumir vitamina K, magnesio, boro, cobre, manganeso y, silicio.

Los suplementos de calcio por lo general contienen vitamina D, magnesio y boro. La vitamina K se encuentra en muchos vegetales. El cobre, zinc, manganeso y silicio están incluidos en la mayoría de los suplementos multi- vitamínicos o en los multi-minerales.

### **Hierro**

La anemia es un problema común en personas de estos grupos de edad. Las causas principales son: falta de suficiente hierro en la dieta, el consumo de ciertas medicinas y la pérdida de sangre combinada con una mala alimentación. El hierro es necesario consumirlo todos los días; se absorbe mejor cuando se le combina con alimentos que contienen vitamina C.

### **Zinc**

El zinc es necesario para mantener el sistema inmunológico saludable. Algunas fuentes de zinc son: carne, mariscos, pan integral.

### **Azúcar**

Siempre que la dieta sea rica y bien balanceada, cierto consumo de azúcar podría ser recomendable para las personas de estos grupos, especialmente cuando han perdido peso o requieren más energía.

### **Líquidos**

El agua nutre las células del cuerpo y remueve las toxinas. Más de la mitad del peso de nuestro cuerpo es agua. El agua convierte el alimento en energía, regula la temperatura del cuerpo, protege los órganos vitales, permite que tengamos buena digestión. Sin agua nuestro cuerpo no puede funcionar y cuando no consumimos

suficientes líquidos nos deshidratamos. A las personas mayores por lo general se les recomienda tomar entre 6 y 8 vasos de agua diarios, dependiendo de su peso, nivel de actividad, condición de salud y, de las características ambientales. Los factores que acrecientan su necesidad de consumir líquidos son: el consumo de alimentos con alto contenido de fibra o de suplementos de fibra; ciertas medicinas, sobre todo diuréticos y, un clima muy caliente.

Consumir líquidos también les ayuda a evitar: estreñimiento, hemorroides, diverticulosis.

Muchas veces las personas de 65 años de edad o más sufren de cierto nivel de deshidratación, entre otras razones porque no se dan cuenta de que tienen sed; tienen problemas para orinar o, porque debido a dolencias o a una incapacidad física les incomoda ir al baño y se auto imponen retener la orina.

Consumir frutas vegetales también les ayuda a mantenerse hidratados.

### **Sugerencias de Alimentación**

- Reduzca el consumo de sal para evitar la retención de líquidos y la presión alta.
- Consuma principalmente grasas no saturadas (aceite de oliva, aceite de girasol, aguacate, nueces) para mantener un buen nivel de colesterol.
- Consuma calcio, vitamina D y alimentos que contengan vitamina K, magnesio, boro, cobre, manganeso y, silicio, para ayudar a procesar el calcio.
- Elija alimentos ricos en fibra para evitar el estreñimiento.
- Controle el consumo de azúcar.
- Asegúrese de obtener cada día las dosis recomendadas de vitaminas y minerales.
- Aumente su consumo de líquidos, si es menor a 6 u 8 vasos de agua diarios.
- Realice actividades físicas.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366**